



Published on *Gmina Potęgowo* (<https://www.potegowo.pl>)

Home > Nordic Walking na zdrowy kręgosłup! Gotowi na marsz?

---

### Nordic Walking na zdrowy kręgosłup! Gotowi na marsz?



06.05.2019

Stowarzyszenie KREATIVSPORT oraz Starostwo Powiatowe w Lęborku, zapraszają na bezpłatne zajęcia Nordic Walking pt. „Nordic Walking na zdrowy kręgosłup. Dla osób 50+”. **Ruszamy już 6 maja o 17:15.** Weź swoje kije!

Już od 6 maja, zapraszamy na cykl 24 bezpłatnych treningów Nordic Walking z nastawieniem na przeciwdziałanie bólom i schorzeniom kręgosłupa oraz utrzymanie go w odpowiedniej kondycji. Każdy trening rozpoczniemy od rozgrzewki, a skończymy zdrowym rozciąganiem. W części głównej pokażemy jak ważne jest utrzymanie prawidłowej pozycji ciała (mięśnie brzucha i pleców) podczas siedzenia, leżenia oraz wstawania. Pokażemy ćwiczenia z zakresu treningu funkcjonalnego (np. ćwiczenia pomagające w prawidłowym schylaniu się, podnoszeniu i noszeniu ciężkich rzeczy), ćwiczenia relaksacyjne na odprężenie kręgosłupa. Treningi będą oparte o marsz Nordic Walking, a do ćwiczeń wykorzystamy kije Nordic Walking, maty do ćwiczeń oraz taśmy pilates.

Jeśli chcesz wiedzieć, które mięśnie odpowiadają za utrzymanie prawidłowej krzywizny kręgosłupa, jak je wzmacniać, jeśli chcesz poznać korzyści płynące z podejmowania systematycznej aktywności fizycznej dla organizmu, jeśli chcesz się nauczyć, jak wykorzystywać maty do ćwiczeń i taśmy pilates podczas domowych ćwiczeń wzmacniających, jeśli chcesz spędzić czas na świeżym powietrzu w miłej atmosferze, **przyjdź na trening!**

**Bardzo ważne:** zajęcia są dla każdego (amatorzy i zaawansowani). Zajęcia są prowadzone przez minimum dwóch trenerów. Nie musisz martwić się o swoją kondycję fizyczną. Na pewno dasz radę! A jeśli masz już

doświadczenie w Nordic Walking, chodzisz szybko, przyjdź i poznaj anatomie mięśni odpowiedzialnych za twój kręgosłup.

Na BEZPŁATNE zajęcia „*Nordic Walking na zdrowy kręgosłup. Dla osób 50+*”, zapraszamy w miesiącach **od 6 maja do 24 lipca**, w każdy poniedziałek i środę (z wyjątkiem świąt) w godzinach 17:15 do 18:15. Ruszamy punktualnie. Zajęcia odbywają się na Stadionie Miejskim w Lęborku przy basenie RAFA oraz w pobliskim lesie. Zajęcia przeznaczone są dla osób w wieku 50 plus, oraz młodszych. Mamy dwóch trenerów. ZAPRASZAMY każdego, kto chce aktywnie spędzić wolny czas.

Zajęcia “Nordic Walking na zdrowy kręgosłup. Dla osób 50+” są organizowane przez Stowarzyszenie KREATIVSPORT i współfinansowane ze środków otrzymanych z Powiatu Lęborskiego na rok 2019.

Aleksandra Mazur tel. 513 856 876

[www.kreativsport.pl](http://www.kreativsport.pl) [1]



# NORDIC WALKING

na zdrowy  
KREĞOSŁUP  
dla osób  
50+

godz. **17:15**  
w poniedziałki i środy  
od 6 maja do 24 lipca

Zapraszamy na **BEZPŁATNE** zajęcia Nordic Walking.  
Od 6 maja do 24 lipca 2019 w każdy poniedziałek i środę o godz. 17:15.  
Spotykamy się przy Stadionie Miejskim, parking basenu RAFA.  
Zajęcia są **BEZPŁATNE**. Różne poziomy zaawansowania. 2 trenerów.

Zajęcia prowadzi Aleksandra MAZUR, **Tel. 513 856 876**



Zajęcia "Nordic Walking na zdrowy kręgosłup. Dla osób 50+"  
są organizowane przez Stowarzyszenie KREATIVSPORT  
i współfinansowane ze środków otrzymanych z Powiatu Lęborskiego na rok 2019.



Source URL: <https://www.potegowo.pl/en/node/2444?date=2026-01>

Links

[1] <http://www.kreativsport.pl>